

« L'expérience du sensible. »

Rencontre avec Danis Bois et Eve Berger

propos recueillis par Delphine L'huillier

L'initiateur de la somato-psychopédagogie, Danis Bois, et sa collaboratrice Eve Berger, nous partagent avec passion le fruit de leurs recherches sur l'impact du mouvement interne sur la psyché et la qualité pédagogique et transformatrice d'une gestuelle lente.



photo: Jean-Marc Lefèvre

GTao : Comment s'est produit le passage de la fasciathérapie à la gymnastique sensorielle et à la somato-psychopédagogie ?

Danis Bois : La fasciathérapie est une discipline qui a émergé de l'ostéopathie. Elle était alors uniquement destinée aux professionnels de la santé. Il n'était pas ici question de partager ma passion pour l'intériorité. Mais ce que j'y découvrais venait déjà nourrir ma pratique. Néanmoins, je trouvais que la pratique s'intéressait trop à la matière et à l'organisme, aux fonctionnements anatomiques et physiologiques. Et nous nous sommes aperçus que par la nature même de notre

toucher, nous concernions la personne elle-même. Dès lors, nous sommes passés d'un « toucher symptomatique », qui s'adressait à une pathologie déterminée, à un « toucher de relation » où la personne se sentait complètement concernée par le geste manuel. Parallèlement, nous nous sommes rendu compte qu'un mouvement interne se retrouvait chez tous les individus.

GTao : Qu'est-ce que ce mouvement interne ?

D. B. : Il apparaît sous la main, sous une forme de lenteur, de profondeur,

qui représente la potentialité matérialisée dans le corps. Nous nous sommes aperçus que ce mouvement interne influençait aussi le psychisme de la personne. Une patiente arrivait à la séance de soin, tendue, stressée, pétrie de pensées répétitives et lorsqu'elle en sortait, elle s'était calmée, ses pensées étaient renouvelées, et elle parlait dans une posture que nous appelons aujourd'hui « à la première personne ». C'est-à-dire que la personne abordait sa problématique complètement différemment.

Eve Berger : C'était surprenant. Les personnes nous témoignaient que non seulement elles souffraient moins du dos, par exemple, mais qu'elles se sentaient aussi moins agressives, qu'elles arrivaient à s'affirmer dans leur travail, que leur couple allait mieux... Nous ne savions pas alors que la fasciathérapie pouvait avoir cet effet-là. Nous avons donc été amenés à en discuter ensemble et à en conclure que le mouvement interne était une force de régulation psychique. Il a fallu que nous nous interrogeions pour savoir comment, en réactivant un mouvement interne dans la structure anatomique du corps, la psychologie changeait. C'est la préhistoire de la somato-psychopédagogie.

GTao : Comment avez-vous procédé pour répondre à cette question ?

D. B. : Ce que ma main percevait : la mobilisation des mouvements internes — ce que vous appelez « énergie » — était le support même de la pratique ; ces mouvements

internes guidant ma main. Mais nous nous sommes retrouvés face à la difficulté que le thérapeute percevait davantage que le patient lui-même dans son corps. Il a donc fallu mettre au point une pédagogie qui permettait à la personne de vivre en direct ce qui se passait à l'intérieur de son corps. Le mouvement avait alors une action sur sa conscience en l'éveillant. A ce moment-là est née la somato-psychopédagogie. Pour comprendre le fonctionnement du psychisme, j'ai donc repris mes études universitaires à l'âge de 48 ans et j'ai invité tous mes collaborateurs à faire de même. Et aujourd'hui ils sont tous en train de rédiger leur thèse pour comprendre le lien qui existe entre le corps et le psychisme. Je coordonne d'ailleurs aujourd'hui un laboratoire de recherche sur cette expérience.

GTao : Comment définiriez-vous la somato-psychopédagogie ?

D. B. : La somato-psychopédagogie part d'un principe qu'il est possible de créer des conditions « extra quotidiennes » pour réaliser un accordage, c'est-à-dire des voies de communication entre le psychisme et le corps, et ceci de manière simultanée, c'est-à-dire en temps réel. D'où « soma » pour définir une étude du corps ; « psycho » pour définir l'activité psychique et cognitive de l'être humain ; et « pédagogique » pour définir la démarche à suivre pour amener une personne à développer son rapport à son propre corps, à enrichir son rapport à sa pensée et à développer une nouvelle manière de réfléchir sur la base de son vécu interne du corps. Notre démarche se révèle très originale dans le milieu scientifique.

E. B. : En 1991, le mouvement gestuel codifié est né de la thérapie manuelle. C'est le passage du lien passif, dans une forme de contemplation perceptuelle du mouvement interne universel, à une mise en action de soi en tant qu'individu, mais sans quitter ce lien universel. Nous avons en effet découvert que dans ce passage vers la force d'auto-régulation psychique existait un appel à se mettre en action, à mettre en jeu sa volonté, son intention et son humanité incarnée sur la base de cette intériorité. Et nous avons obtenu aujourd'hui cette progression pédagogique où se révèle d'abord un éveil dans la matière avec

la thérapie manuelle, puis une mise en action de soi et de son individualité dans le geste tout en gardant le lien avec l'intériorité. Auquel s'est ajouté « l'entretien verbal à médiation corporelle » qui vient interroger le vécu du sensible, ce que nous avons appelé « l'expérience du sensible » quand nous sommes en lien avec le mouvement interne. Cette gradation historique depuis 25 ans représente les quatre outils de la somato-psychopédagogie : manuel, gestuel, introspectif et verbal.

D. B. : Pol Charoy, Imanou Risselard et moi nous sommes rencontrés (voir GTao n°18) dans la phase d'exploration du mouvement. Au départ, la fasciathérapie donnait lieu à une psychologie silencieuse, un dialogue « tissulaire » entre un praticien et un patient. Et puis dans cette vie interne, il a fallu que la personne soit présente à elle-même, qu'elle prenne conscience des phénomènes qui se vivaient dans son corps. Elle a dû alors mettre en action ce qu'elle découvrait en étant consciente que ce pré-mouvement était une force qui précédait le mouvement à venir. L'idée était de trouver une méthodologie qui permettrait à la personne de reproduire de manière visible ce qui se passait dans l'invisible, de façon à ce que l'intériorité puisse devenir une expressivité. A un moment donné en effet, on s'aperçoit que la mise en situation au niveau du toucher manuel, de l'expressivité gestuelle qui est en lien avec cette intériorité vivante, place la personne dans une mise en action d'elle-même qui révèle certaines retenues psychologiques. Il a donc fallu accompagner psychologiquement la personne pour lui permettre de se libérer de ces retenues. Aussi, sans renier le processus de notre démarche, nous nous consacrons aujourd'hui à comprendre quel est l'impact psychologique mis en jeu par la découverte du mouvement interne. Et la relation à ce mouvement interne, nous l'appelons « la relation au corps sensible » ; ce qui a d'ailleurs été le sujet de ma thèse en doctorat : « La relation au corps sensible et la transformation des représentations ». C'est-à-dire, quel est l'impact de la relation au corps sensible sur ces schèmes de représentation.

*Une force
qui précède le
mouvement
à venir.*

E. B. : Au moment où nous nous sommes rendu compte qu'il y avait nécessité d'un accompagnement psychologique parce que des retenues psychologiques apparaissent dans le travail, nous aurions pu nous adjoindre des techniques psychothérapeutiques existantes, Danis a fait un choix différent en gardant le lien avec notre propre expérience du mouvement interne comme étant notre enseignant. Parce que la tentation était grande d'aller chercher des outils là où ils existaient déjà. Mais les retenues psychologiques naissent de la situation spécifique « extra quotidienne » liée à la mobilisation du mouvement interne et non d'une autre expérience. Nous nous sommes donc dits que si le mouvement interne révélait des retenues psychologiques, alors le mouvement interne contenait dans l'expérience qu'il proposait de quoi les résoudre. Notre démarche a donc évolué car elle signifiait de se mettre à l'écoute de notre propre expérience pour saisir les voies de passage et dépasser ces retenues révélées par l'expérience elle-même. Et je crois que c'est en cela que réside la force de notre pratique, de notre enseignement et de cette école de pensée initiée par Danis. L'accompagnant doit pouvoir amener la patiente à saisir ces voies de passage qui l'amèneront à comprendre la signification de ses retenues et ses solutions. On ne mesure pas toujours à quel point avoir cette approche psychologique, sans partir de la psychologie mais de cette expérience du sensible, est révolutionnaire.

D. B. : La vraie question est : « Qu'est-ce que j'apprends de mon mouvement ? ». Je travaille le corps depuis 30 ans et je me situe aujourd'hui en tant que chercheur. Lorsqu'on instaure une relation à son corps, au geste, au mouvement, « extra quotidienne » — ce qui est le cas dans toute discipline énergétique comme le Qi Gong ou de toute discipline que l'on pourrait regrouper sous le terme générique de « Génération Tao » —, on ne se contente pas seulement de faire un mouvement, il s'agit de mobiliser des ressources qui sollicitent une attention plus riche que l'attention d'un geste quotidien. Par le fait que nous mobilisons une

attention soutenue, il y a nécessairement une activité cognitive qui est établie. Cela veut dire que lorsque l'on fait du mouvement, on n'entretient pas simplement une gestuelle, mais dans le même temps, il existe une activité cognitive intense. Ce n'est pas de se mettre en mouvement qui crée l'activité cognitive intense, c'est d'installer une relation de qualité à son corps. Cette qualité modifie toute l'activité cognitive habituelle. Ce n'est pas le corps en mouvement

PORTRAITS

Danis Bois est kinésithérapeute et psychopédagogue de formation. Auteur de nombreux ouvrages, il est le fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Docteur en Sciences de l'éducation à l'Université de Séville, il est professeur cathédra-tique à l'Université Moderne de Lisbonne où il coordonne des cursus de 3e cycle en psychopédagogie perceptive et a créé le Centre d'Études et de Recherches Appliquées en Psychopédagogie perceptive (CERAP) où il dirige une équipe de chercheurs autour de l'expérience du corps sensible.

Eve Berger est psychomotricienne de formation, praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie. Co-directrice de l'École Supérieure de Somato-psychopédagogie, elle est également professeur visitante de l'Université Moderne de Lisbonne et chercheuse attachée au CERAP. Elle termine actuellement une thèse en Sciences de l'éducation à l'Université Paris 8.

qui prime, c'est la relation de présence à son mouvement qui fait changer quelque chose chez la personne qui pratique du mouvement pour se transformer. C'est un critère scientifique aujourd'hui qui n'est plus à discuter. Le deuxième critère est plus complexe : qu'apprend-on de soi quand on réalise un mouvement conscient, c'est-à-dire habité par une présence à soi ? Là il ne s'agit plus simplement de faire un mouvement mais d'apprendre quelque chose de ce mouvement. Et plus encore, d'apprendre quelque chose de soi à travers ce mouvement.

GTao : La lenteur est-elle nécessaire à cette compréhension ?

D. B. : Une gestuelle lente essaie au mieux de respecter la lenteur de circulation du mouvement interne dans le corps. Et si l'on synchronise la gestuelle avec le mouvement interne, on crée alors une unité entre le corps et l'esprit, entre le geste et l'intention profonde de la personne. Ce fut notre première découverte. Dans un deuxième temps, on sait tous, par exemple en Taiji, que le mouvement lent instaure une qualité. C'est-à-dire qu'il permet de recruter une attention beaucoup plus intense qu'un mouvement réalisé à vitesse normale.

E. B. : En contournant l'obstacle de demander à la personne cette intense attention qui la rendrait volontaire, et donc empêcherait toute surprise et toute nouveauté.

D. B. : Un exemple. Si je dis : « Soyez présent à votre geste ». Cela ne signifie rien pour une personne sans expérience du mouvement. Comment fait-on pour être présent à son corps ? Et d'ailleurs, pourquoi serais-je présente à mon corps ? La personne ne peut savoir qu'elle est distante à son corps que si elle fait l'expérience d'être présente à lui. Or si l'on fait l'expérience de bouger lentement avec une attention soutenue, on s'aperçoit très nettement qu'il existe une différence de qualité d'attention entre un mouvement rapide et un mouvement lent. La lenteur est donc un excellent instrument pédagogique qui permet à la personne d'entrer en relation avec son

corps et d'enrichir sa perception d'elle-même au sein de son action. On ne retrouve pas d'ailleurs à mon goût assez nettement ce critère dans les disciplines énergétiques. D'autre part, quand un mouvement est réalisé à vitesse normale, celui-ci est fini

Qu'as-tu appris de ton geste ?

avant même que la personne ait pu s'approprier son geste en pensée. Si je demande à une personne de décrire le geste qu'elle est en train d'effectuer, dans la lenteur, la personne peut, à tout moment, décrire toute l'orientation et l'amplitude de son geste.

Par conséquent, c'est une autre forme de présence. En pensée et en geste, puisque je peux le décrire en temps réel. Elle acquiert un niveau de présence à elle-même à travers une pensée dite kinesthésique. De la même manière, si je réalise un mouvement à vitesse normale, une fois que celui-ci est lancé, je ne peux plus modifier son orientation ; ce que je peux faire à tout moment grâce au mouvement lent. Par conséquent, je peux accéder à une attention motrice. Autrement dit, toute technique gestuelle peut être utilisée pour mobiliser des énergies, mais, d'un point de vue scientifique, si l'on bouge lentement, on change aussi les rapports que la personne instaure entre faire et être. Ainsi son attention, sa présence à son geste, est consolidée. Et c'est plus important qu'on ne le croit. Mais la question la plus importante à poser demeure : qu'as-tu appris de ton geste ? Qu'as-tu appris pendant une heure quand tu pratiquais le Taiji ? C'est pour cela que nos études s'inscrivent dans le champ des sciences de l'éducation car la vraie question est une question d'apprentissage : peux-tu me décrire ce que tu as ressenti pendant ton exercice ? On demande donc à la personne de verbaliser. Un espace de parole est devenu nécessaire. Quand je m'offre un espace de lenteur, je crée une rupture avec la vie trépidante que je mène. Je prends le temps de me connecter avec moi-même. Autrement dit, la personne doit s'offrir ces espaces pour mieux gérer les problématiques de sa vie. Donc, nécessairement, quand une personne pratique le Taiji ou le Qi Gong, elle est soumise à une transformation, mais il faut savoir l'accompagner.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.